

# El Precio que Pagamos



La mayoría son amigos,  
compañeros y parientes  
con los que tenemos  
vínculos estrechos  
que deseamos  
preservar y reforzar.





El precio que  
pagamos por  
ceder  
habitualmente  
es desorbitado

nos lleva a sentirnos  
desequilibrados,  
avergonzados y  
culpables.



siempre acabamos  
burlados,

superados  
estratégicamente

o metidos en  
una trampa.





Sabemos que debemos  
cambiar la situación  
y no dejamos  
de repetir que la  
modificaremos



Dudamos de nuestra capacidad de mantener las promesas que nos hacemos y **perdemos la confianza** en nuestra eficacia.



La autoestima  
se resiente.

Se Resiente.  
Se Resiente.  
Se Resiente.





Lo peor radica en que,  
cada vez que cedemos

perdemos  
el contacto  
con nuestra  
integridad



Nuestra integridad:  
la brújula interior  
que nos ayuda  
a determinar nuestros

valores

y

comportamiento.



✓ nos carcome y va en aumento...



✓ pone en peligro nuestras relaciones más importantes

✓ y el respeto a nosotros mismos

Nada modificará  
nuestras vidas  
a no ser que



cambiemos nuestro  
comportamiento.

Tenemos  
que Actuar



Hemos de dar  
el primer paso por  
un nuevo camino.



Este taller te ayudará  
en la importante tarea  
de crear relaciones  
nuevas y sanas  
no sólo con los  
chantajistas  
de tu vida,  
sino contigo mismo.

